

みなさんは風邪などの病気にならずに、元気に過ごすことができますか。風邪などの病気にならないためには、うがい手洗いも大切ですが、十分な睡眠と栄養も必要です。好き嫌いをせずに、いろいろなものを食べてよく眠り、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

2月の給食目標

給食の準備・片付けを工夫しよう



2月の給食目標は1月に引き続き「給食の準備・片付けを工夫しよう」です。1月のよかった点または反省点をいかし、クラスみんなで協力し合って給食の準備・片付けを行いましょう。

「好き嫌い」していませんか？

食べ物はそれぞれ違う「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、その食べ物の「栄養素」がからだの中に入ります。その栄養素がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれたりするのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の「栄養素」をとり入れて、元気なからだをつくりましょう。



↓ からだの中に入ります



すると...



嫌いなものでも、少しずつ食べられるよう挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると食事をもっと楽しくなります！

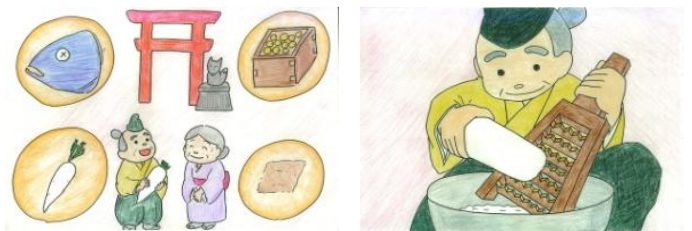
☆2月3日は節分です☆

節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、もともとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていましたが、いつの間にか立春の前日をさすようになりました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。



☆初午☆

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稲生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願ったものです。栃木県では、「しもつかれ」を食べる風習があります。



しもつかれは、大根、にんじん、大豆、油揚げ、鮭の頭などの材料を煮込んだ料理です。大根とにんじんは、「鬼おろし」という竹でできた大きなおろしですりおろします。しもつかれは、「七軒食へ歩くと病気にならない。」とい伝えられています。

～今月の地産地消～

今月の地産地消食材は「にら」です。にらは、疲労回復に役立つビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる「硫化アリル」が含まれているので、スタミナがつくとされています。そして、ビタミンAも豊富なので、風邪の予防におすすめの食材です。

